

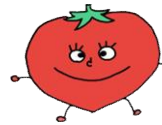
## 気持ちのよい給食時間にしよう

にしわきっ子に登場する おやさい先生の紹介



にんじん先生

ミネストローネ  
がすきだよ!



トマト先生

オムライス  
がすきだよ!



ねぎ先生

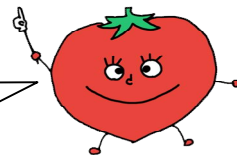
とりにくのレモンあげ  
がすきだよ!

1年間よろしくね!



「気持ちのよい給食時間」  
にするにはどうしたらいいんだろう?

みんなが楽しく過ごせるように  
気をつけるポイントを一緒に考えよう!



### ① ありがとうの気持ちを込めて あいさつしよう



いただきます!

ごちそうさま!

### ② 姿勢よく食べよう



ひじ・ひざは90度!  
背筋をピンと伸ばして!  
足のうらは床につける!

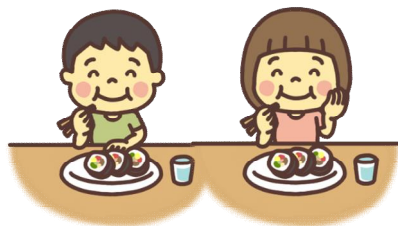
### ③ なんでもよく噛んで食べよう



つるっと食べられるものや  
丸い食べ物は、よくかんで  
ゆっくり食べよう!



### ④ おしゃべりのマナーを考えよう



食べ物が口の中にあるときはおしゃべりしない  
みんなが楽しめるようなお話にしよう

### ⑤ 食べる前・配ぜんする前は手を洗おう



①水でぬらす ②泡立てる ③手のひら ④手のこう ⑤指と指の間



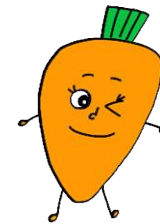
⑥親指

⑦指先

⑧手首

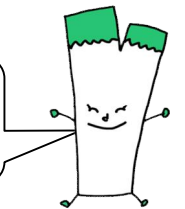
⑨水で流す

⑩ハンカチでふく



5つのポイントを意識して  
気持ちのよい給食時間にしよう★

新しいクラスの人たちと  
楽しくおいしく食べましょう!!



### クイズコーナー ?



来月から、クイズコーナーが始まります!  
前の月の内容が、クイズに登場しますよ。  
にしわきっ子をしっかりと見ていた人は、全問正解できるかも!  
しっかり読んでクイズにちょうせんしよう!

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでも  
ご覧になれます。  
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索  
また、QRコードからもアクセスできます。

※ホームページトップへはこちら



給食や給食センターに関する  
お問い合わせはこちらまで

TEL/FAX 0795-22-6041  
TEL (栄養教諭あて) 0795-22-6333  
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

### ☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。  
長期欠食する場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。